

Leistungssteigerung durch Pycnogenol® bei semi-professionellen Triathleten

Die Einnahme des Kiefernextraktes Pycnogenol® verbessert Muskelleistung und Ausdauer und reduziert Muskelkrämpfe und Schmerzen bei semi-professionellen Triathleten.

Die neue Studie veröffentlicht in der Dezember 2013 Ausgabe des Journals für Sport-Medizin und körperliche Fitness, zeigte die Wirksamkeit des natürlichen Nahrungsergänzungsmittels Pycnogenol® für die Verbesserung der Gesamtleistung und Ausdauer. Pycnogenol® ist ein starkes Antioxidans und wird aus der Rinde der französischen Meereskiefern gewonnen. Starker oxidativer Stress führt zur Abnahme der schützenden körpereigenen Antioxidantien, so dass Zellen geschädigt werden und die regenerativen Fähigkeiten des Muskels reduziert werden.

In der neuen Studie wurden 54 Triathleten einem Leistungstest mit erhöhter Belastung unterzogen.

Die Pycnogenol®-Gruppe, mit 32 männlichen, semi-professionellen Triathleten (Alter 37,9 Jahre), nahm täglich 150 mg Pycnogenol® in ihr tägliches Ernährungsprogramm auf; die Kontrollgruppe von 22, ebenfalls männlichen, semi-professionellen Triathleten (Alter 37,2 Jahre), bildeten die Kontrollgruppe und nahmen kein Pycnogenol® ein.

Alle Teilnehmer nahmen über vier Wochen an der Studie teil (30 Tage) und mussten 10 Mal (alle drei Tage) einen 100 Minuten Triathlon durchführen (750 m Schwimmen im offenen Wasser, 20 km Radfahren und 5 km Laufen). Dabei wurde die jeweiligen Zeiten ausgewertet und auch das subjektive Empfinden der Athleten bezüglich ihrer Leistung und ihres Körperempfindens (Befinden, Schmerzen) mittels einer visuellen analogen Skala abgefragt. Während der Studie wurden routinemäßig Blutproben entnommen, um jeden kritischen Zustand der Teilnehmer auszuschließen und um ihr oxidatives Stressniveau zu messen.

Ergebnisse

Die Pycnogenol® Gruppe zeigte signifikante Unterschiede:

- bessere Zeiten in allen Einzeldisziplinen und der Gesamtzeit: Pycnogenol: 1:29:44 h (-10 min 40 s; -10,62 %) versus Kontrolle: 1:40:24 h.
- reduzierter oxidativer Stress (Pycnogenol: -27 % versus Kontrolle: +2 %).
- erhöhte subjektive Leistungsfähigkeit (Pycnogenol: +26,5 % versus Kontrolle: ±0 %)
- verringerte Müdigkeit (Pycnogenol: -39,5 % versus Kontrolle: +4,9 %)
- verringerte Schmerzen nach der Belastung (Pycnogenol: -39,5 % versus Kontrolle: +4,9 %)
- Reduzierung von Krämpfen und Unwohlsein (Pycnogenol: -56,7% versus Kontrolle: -5,5%)

Zusammenfassung

„Diese Studie liefert den Beweis, dass eine tägliche Einnahme von Pycnogenol® ein natürlicher Ansatz zur Reduzierung der Muskelschmerzen ist, die körperliche Leistung steigert und ein früheres Rückkehren zum Training ermöglicht“ sagte Prof. Gianni Belcaro, Leiter der Studie.

„Pycnogenol®, zusammen mit gutem Training und optimaler Ernährung, kann helfen, die körperliche Kondition erheblich zu verbessern, den oxidativen Stress und den muskulären Schmerz zu reduzieren, sowohl bei Personen, die während der Freizeit Sport treiben als auch bei hart trainierenden semi-professionellen Triathleten.“

Literatur

Vinciguerra G. et al. Evaluation of the effects of supplementation with Pycnogenol® on fitness in normal subjects with the Army Physical Fitness Test and in performances of athletes in the 100-minute triathlon. *J Sports Med Phys Fitness* Vol 53, No. 6 644-654 (2013)